

Аннотация рабочей программы дисциплины

Специальность 23.05.03 Подвижной состав железных дорог

Специализация «Электрический транспорт железных дорог»

Квалификация Инженер путей сообщения

Форма обучения: заочная

Дисциплина: Б1.В.05.01 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Цели освоения дисциплины:

- знание теории и методики физической культуры, социальной роли физической культуры в жизни современного человека и общества в целом, ее возможности в восстановлении генофонда нации и возрождении трудового потенциала, повышении качества трудовых ресурсов; методику самостоятельного использования средств физической культуры и спорта для рекреации в процессе учебной и профессиональной деятельности;
- умений использовать средства и методы физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития и телосложения, предупреждения профессиональных заболеваний и травматизма; применять физические упражнения, различные виды спорта для формирования и развития психических свойств личности, необходимых в социально-культурной и профессиональной деятельности (нравственно-волевых, коммуникативных, организаторских, лидерских, уверенности в своих силах, самодисциплины, гражданственности, патриотизма и др.).
- навыков овладения понятийным аппаратом в сфере физической культуры и спорта: «Физическая культура личности» (ее содержание, структура, критерии и уровни проявления в социуме и личной жизни); «Здоровье» (его физическое, психическое, социальное и профессиональное проявления); «Здоровый образ жизни» (его составляющие и мотивация) и др.; навыками самокоррекции, с использованием методов и средств самоконтроля за своим состоянием; широким спектром ценностей физической культуры, спорта, оздоровительных систем для самоопределения, профессионально-личностного и субъективного развития в физическом воспитании и самосовершенствовании.

Формируемые компетенции:

ОК-13 владением средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1 (базовый) понятийный аппарат курса (понятия, определения, термины); методы оценивания уровня активности.

Уровень 2 (продвинутый) фактический материал лекционного курса; антропометрические методы для оценки физического развития человека.

Уровень 3 (высокий) фактический материал лекционного курса; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

Уметь:

Уровень 1 (базовый) устанавливать причинно-следственные связи в изучаемой материале; осуществлять количественную оценку физического

развития и физической подготовленности

Уровень 2 (продвинутый) трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) по типовому правилу, алгоритму.

Уровень 3 (высокий) трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.) путем построения нового алгоритма

Владеть:

Уровень 1 (базовый) современными физкультурно-оздоровительными технологиями формирования здорового образа жизни, средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.

Уровень 2 (продвинутый) методиками диагностирования профессионально-значимых и социально-психологических качеств личности

Уровень 3 (высокий) методиками применения средств физической культуры и отдельных видов спорта для обеспечения психофизической надежности бакалавра при выполнении профессиональных видов работ

Планируемые результаты обучения:

В результате освоения дисциплины студент должен:

Знать:

роль физической культуры в развитии человека, подготовке специалиста, формировать способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма.

Уметь:

творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально - личностного самосовершенствования, формирования физической подготовленности.

Владеть:

средствами и методами индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностям физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины:

Раздел 1 Легкая атлетика

Раздел 2. Волейбол

Раздел 3. Плавание

Раздел 4. Баскетбол

Раздел 5. Настольный теннис

Раздел 6. Мини-футбол

Раздел 7 Атлетическая гимнастика

Виды учебной работы: лекции, самостоятельная работа.

Используемые образовательные технологии: традиционные и инновационные.

Формы текущего контроля успеваемости: тестирование, дискуссия.

Формы промежуточной аттестации: зачет (1,2,3).

Трудоемкость дисциплины: 328 часов.